



# ごちそうさま～

令和5年10月

富沢わかば保育園 給食だより No.7



10月に入り、やっと秋らしさを感じられる過ごしやすい気温になりました。急な温度の変化で体調を崩さないよう気を付けたいですね。春に比べると子どもたちの給食を食べる量も体の発育と共に増えてきています。今年は冬を前にインフルエンザが流行しています。たくさん食べて、十分に休養を取り外出先から戻ったときはうがい・手洗いで予防しましょう。今月は給食に、さんまやさつまいも、りんご、梨と秋の味覚を取り入れています。楽しみにしててくださいね。

## 食事の姿勢

楽しい給食の時間、正しく持っていないことでフォークなどの食具を床に落としたり、横を向いてしまい食べこぼしが多くなってしまうたり、食器を落としてしまうということがあります。ひとつひとつの動作をその都度声掛けしていますが、土台となる姿勢大切です。まずは正しい姿勢で食べられているか、お家でも食事の際注意して見てあげてください。

### 姿勢＝腰＋足

- ・座る—座骨でいすの座面に腰が寝ないように座れている
- ・足は床にしっかりつける一両足で支える力も大切！

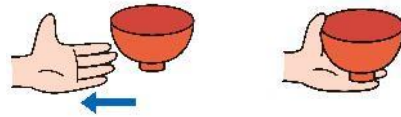
### 食事中の足

- ・足が床から離れている
- ・足をブラブラさせている
- ・いすの座面に足を乗せている
- ・足を伸ばして放り出している

箸やフォークなどの食具の動作、食べるという咀嚼にも影響する！



ごはん茶碗や汁のお椀のふちを上からつかむように持つ姿が見られます。下からおわんをささえるように持っているか食事の際見て



- ① 手のひらを上に向けそのまま器をはさみ込む
- ② 親指を上にして、ほかの指でおわんの下をささえます。

10月26日(木)は「以上児遠足」です  
この日、以上児はお弁当になりますのでご協力よろしくお願ひ致します。  
衛生の観点から、野菜・果物以外の生もの(魚卵類)などは避けてください。食べやすいものをお願いします。  
おやつは保育園から出ます。



### 献立より



秋の味覚のひとつ、「栗」を「くりごはん」にして出しました。「おいしい」と食べてくれました。中には栗が苦手な子もいましたが「食べてみたらおいしかった」といってくれました。苦手だと思ふものも「一口食べてみる」が大切ですね。

お知らせ 給食のサンプルケース、気温が高い夏の間は衛生上写真展示とさせていただきますが、10月より実物展示に戻ります。毎日の給食、ぜひお子さんと一緒にご覧になってください。